

日期：2021 年 8 月 24 日

媒體：經濟通

暑假狂補課追進度 女生壓力爆煲自殘 今年開學更難適應

【晴報專訊】暑假僅剩個多星期，不少學生均有開學壓力，今年更「雙重打擊」，包括疫下長期網課，削弱學校的支援；加上移民潮下，學校有更多學生離校或轉校，令學生復課時更感難適應。



每逢開學，學生也要調整生活節奏，今年因疫情及移民潮致環境變化更大，學生倍添壓力。

有精神科專科醫生透露，有學童因需追趕進度而暑假狂補課致心情煩躁，令求助個案增 4 至 5 倍，甚至有學生自殘在大腿鏢「書」字並打交叉，以示抗拒學習。學者籲家長勿輕視學童情緒轉變，留空間助學童適應。

學友社學生輔導顧問吳寶城表示，以往開學後，學生要調整生活節奏，而升中一及升中四等級別回校要面對新課程等，本身已需時適應；加上疫情下學生長期上網課，容易分心，若本身自我管理較差及缺乏家庭支援，學習進度或落後，過往課後教師及同學可支援，但疫下少回校，

且暫停一切活動，削弱支援網絡，如上學年剛升中一，學生甚至未有機會熟悉同學，學習吃力亦難求助。

在家學習失支援 朋友離開易孤單

另一方面，近月不少家庭因移民帶同子女離港，吳指或造成「音樂椅效應」，留港學生或轉往心儀學校，以他了解，部分學校新學年有約 20 至 30 名學生離校，並有約 10 多名新來的轉校生，「同學見到一齊玩嘅朋友仔走咗，可能連熟悉嘅老師都走埋，容易感到孤單」；而轉校生因環境大變亦難適應，以往有個案因面對陌生人群而感緊張，上學時即使已到校門，仍在外徘徊，故意遲到，以求能單獨進校。



精神科專科醫生傅子健

開學壓力除影響學習外，嚴重更可能令學童出現精神困擾。精神科專科醫生傅子健表示，近期接到學童因情緒求助個案增加 4 至 5 倍，「以往 7 至 8 月夾埋可能只有幾個，但今年每星期都有，上月已有 10 幾個求助」，有別於過往單純開學壓力，不少個案均感覺自己「失去」暑假，因要追趕學習進度，由早到晚補習，漸見情緒問題。

傅憶述，不少求助學童均感暑假沉悶乏味，變得煩躁、焦慮及未能集中精神，「佢哋形容好悶，話讀咗成年書都無暑假，點解成日都要補習，覺得無人明白自己」，對身邊事物失去興趣。極端者更出現自殘傾向，有 13 歲、就讀中二女生，暑假期間周一至周六均須每日補習 4 小時，加上學校補課及暑期作業，周日另有興趣班，父母又緊張學業成績，令其壓力大增，漸拒絕補習及做作業，甚至用碎玻璃在大腿上鏢出「書」字，再打交叉，由社工轉介專科醫生跟進。

師長勿心急 留空間讓學童適應

青協上月訪問逾千名中學生，當中多達 55.9% 人均擔心恢復正常上課後不適應。吳寶城認為，教師開學初期不宜追趕進度，可先讓師生重新適應課堂及建立關係，增強班級凝聚力以減輕壓力，免操之過急造成反效果，並應特別為轉校生或較多朋友離開的學生，提供支援。

由於開學後，仍僅限半日面授課，傅子健預期，師生持續面對壓力，憂影響精神健康。他提醒，家長應留意子女情緒及精神變化，如生活習慣及喜好大變，甚至有自殘迹象，如反鎖房內、大熱天時堅持穿長袖衣服遮蓋手臂等，可能是警號，應及早求助，避免情況惡化至出現焦慮或抑鬱問題。



有專家建議教師在開學之初可利用課堂空間，讓同學分享變化和感受。

港大社會工作及社會行政學系教授葉兆輝指，近年因疫情及移民潮，學童的人際關係及周邊環境不斷變化，除短期精神壓力外，長遠更影響個人成長，認為教師與家長不應輕視，並在開學時留有空間讓學童適應，建議教師可利用課堂空間，讓同學分享變化和感受，家長則可藉社交媒體或其他渠道，助子女與移民同學聯繫。

他又指，疫情下除了停面授課，不少基層家庭均面對經濟壓力，學習環境上面對諸多限制，望教師特別關注此類學童，避免因疫情令他無法跟上學習進度。

如何助子女紓壓？

- 每天抽時間與子女溝通
- 了解子女困難並表示接納
- 定時與子女進行運動
- 與子女一同準備上學用品及制定目標
- 安排子女提早調整開學後的生活作息
- 家長與教師定期交流



資料來源：綜合受訪者

• 晴報精點 •

學童壓力警號

- 失眠、易醒或夢遊
- 易煩躁、瘙癢及有強烈反應
- 飲食習慣明顯改變
- 對喜愛事物失去興趣
- 社交上退縮及拒絕溝通
- 出現自殘傾向或迹象
- 若持續達2周應盡快求助



資料來源：綜合受訪者

• 晴報精點 •